



学校保健目標
健康な心と体をそだてよう
～すすんで健康づくりに励む子ども～

令和4年6月10日 香取市立東大戸小学校 養護教諭

新しい学年になって2ヶ月が過ぎました。新しい環境にもすっかり慣れ、笑顔も多くなってきたように思います。

6月は雨の季節です。雨の季節は床がぬれてすべりやすくなったり、かさを前がよく見えなかったり、危険がいっぱいです。気持ちにゆとりを持って行動しましょう。

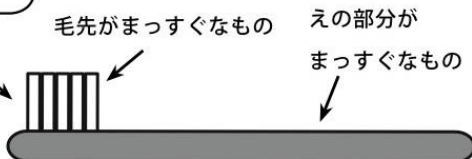


6月4日～10日は、歯と口の健康週間

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいの小さめのもの

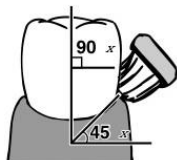


毛が後ろから見えたら交換

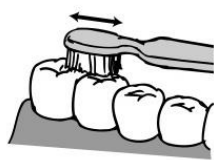


歯のみがき方

1本ずつていねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

水泳学習について

現在のところ、プール開きは6月末頃になる予定です。3年ぶりの水泳学習ですので、安全面を最優先に行います。毎朝の体温入力と健康チェックをよろしくお願いいたします。また、4月の健康診断で耳・目・鼻の病気があった人は、水泳学習ができるかお医者さんに相談し、学校に受診報告書(プール可・不可いずれか)を提出してください。

歯垢染め出し剤を一人一つずつ配付します。家で歯垢染め出しをやってみましょう。

配付する歯垢染め出し剤

「DENT. プラークテスター綿棒タイプ」

使い方

- ①アルミパックから綿棒を取り出し歯に塗ります。
- ②水で軽く口をすすいでください。
- ③赤紫に着色された部分が歯垢が付着しているところです。
- ④鏡を見ながら、チェックシートに赤色鉛筆で塗ってください。
- ⑤ていねいにブラッシングして歯垢を落としてください。

チェックシートは、**6月20日(月)までに担任の先生に提出してください。**

6月は食育月間

6月8日(水)のメニューは、
さつまいもパン・えびカツ・やさいのミルクスープ・ジャーマンポテト・牛乳でした。
6月は、健康委員会が給食の時間に食べ物クイズを放送しています。



1年生の教室で、お行儀よく食事をしている子を
たくさん見つけたので、紹介します



牛乳パックのリサイクル作業も上手になりました